



250 gram
groenten per
portie *

Citroenspaghetti met gegrilde roodlof

sinaasappel, hazelnoten en oregano

Roodlof is de prachtige twee-eiige tweelingzus van de witlof. Lekker stevig, BITTER! en perfect om te grillen, knisperend vers in je mond. Restaurantstijl lekker snel op tafel. 100% genieten!

25 min | 723 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Roodlof	<i>g</i>	100	200	300	400
Sinaasappel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Chili vlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	3
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	125	250	350	500
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse oregano	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	2	3	4	6
Agavesiroop	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de roodlof door in de lengte. Was onder de kraan en laat heel goed uitlekken. Voor de marinade: meng de olijfolie extra vierge, sinaasappelsap en -rasp, agavesiroop, balsamicoazijn en chili vlokken goed door elkaar. Pel de knoflook en pers erboven uit. Bestrijk de roodlof goed met de marinade en zet even opzij.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten beetgaar. Schep een kopje kookvocht eruit. Giet het water af en laat de pasta goed uitlekken. Breng de spaghetti op smaak met olijfolie extra vierge of (vegan) boter, kookvocht, citroensap en -rasp, zout en peper.
3. Was de spinazie, snijd kleiner en laat uitlekken. Laat een grillpan (of bakpan) goed heet worden en laat kort de spinazie slinken. Schep deze bij de pasta.
4. Grill de roodlof 3-4 minuten. Breng op smaak met zout en peper en de rest van de marinade.
5. Hak de hazelnoten grof en rooster in een droge bakpan. Strooi de hazelnoten de roodlof. Heerlijk met de citroenspaghetti en verse oregano.

Tip: Je kunt ook wat sinaasappelpartjes klein snijden en door het gerecht scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

